

شماره:	برستان	سوال درس: سلامت و بهداشت	نمره با عدد:
نام و نام خانوادگی:	اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره آموزش و پرورش منطقه ۶ دبیرستان ماندگار البرز پایه دوازدهم، رشته ریاضی، تجربی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۲۹	نمره با حروف:
کلاس:		زمان امتحان: ۴۵ دقیقه	
		نام دبیر: آقای	امضاء دبیر
		تعداد صفحه: ۲	

صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص نمایید. (۲نمره)

- (۱) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.
 - (۲) در بیماری هپاتیت، در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می کند.
 - (۳) همه میکروب های موجود در دهان، پوسیدگی را نیستند.
 - (۴) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۳ تا ۸ کیلوگرم باشد.
- ### جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (۵نمره)
- (۵) قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت است.
 - (۶) در چشم های افراد معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.
 - (۷) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.
 - (۸) گام اول در حفظ سلامت خویش، است.
 - (۹) اختلالات چربی خون منجر به بیماری و می شود.
 - (۱۰) بقراط، سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفراء، ، و خون می دانست.
 - (۱۱) وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن بر عهده است.

گزینه صحیح را انتخاب کنید. (۳نمره)

- (۱۲) در کدام دسته از عوامل فساد مواد غذایی، ضربه دیدن ممکن است موجب فساد در مواد غذایی شود؟
الف) عوامل مکانیکی
ب) عوامل شیمیایی
- (۱۳) کدام مورد به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را به مصرف برساند و سوخت و ساز کند؟
الف) ویتامین ها
ب) کربوهیدرات ها
- (۱۴) نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد، بیانگر کدامیک از عوامل چاقی است؟
الف) عامل ژنتیکی
ب) عامل محیطی
- (۱۵) کمبود کدام مورد موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟
الف) ویتامین D
ب) روی
- (۱۶) کدام مورد از بیماری های زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟
الف) هپاتیت
ب) پدیکلوزیس

۱۷) کدام گزینه به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شوند؟

الف) کربوهیدرات ها ب) چربی ها

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید: (۳نمره)

۱۸) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی نیاز دارد؟

۱۹) مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟

۲۰) شایع ترین نوع هیپاتیت کدامست؟

۲۱) در امر ازدواج، به چه توانمندی، بلوغ اجتماعی اطلاق می شود؟

۲۲) مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، چه نام دارد؟

۲۳) داشتن احساس پوچی و بی هدفی مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت است؟

به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید :

۲۴) چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید. (۱نمره)

۲۵) اصول سلامت روانی را نام ببرید. (۷۵/۰نمره)

۲۶) اسیدهای چرب غیراشباع چیست؟ (۷۵/۰نمره)

۲۷) چرا همه افراد بالاخص کودکان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (۱نمره)

۲۸) پس از ورود ویروس HIV به بدن، به چه دورانی، دوران پنجره می گویند؟ (۱نمره)

۲۹) ویتامین ها به چند گروه تقسیم می شوند؟ شیوه عملکرد هر کدام را توضیح دهید. (۵/۱نمره)

۳۰) فشار خون را تعریف کنید. (۱نمره)

شماره:	سوال درس: سلامت و بهداشت	 <p>اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران اداره آموزش و پرورش منطقه ۶ دبیرستان ماندگار البرز پایه دوازدهم، رشته ریاضی، تجربی</p>
نام و نام خانوادگی:	تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۱۰/۲۷	
کلاس:	زمان امتحان: دقیقه	
	نام دبیر: آقای پاسخنامه	
	نمره با عدد:	
	نمره با حروف:	
	امضاء دبیر	
	تعداد صفحه: ۲	

صحیح یا غلط:

(۱ غ ۲ ص ۳ ص ۴ غ) (هر کدام ۰/۵ نمره)

جاهای خالی:

(۵ جسمانی ۶ نزدیک بین ۷ تغذیه/ فعالیت بدنی ۸ خود مراقبتی ۹ دیابت نوع ۲ / سرطان ۱۰ سودا / بلغم ۱۱ آهن
(هر جای خالی ۰/۵ نمره)

گزینه صحیح:

(۱۲ الف ۱۳ الف ۱۴ ب ۱۵ ب ۱۶ الف ۱۷ الف) (هر کدام ۰/۵ نمره)

پاسخ کوتاه:

(۱۸ پروتئین ها (۰/۵ نمره) ۱۹ احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (هر کدام ۰/۲۵)
۲۰ هیپاتیت B و C (هر کدام ۰/۲۵) ۲۱ به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می شود (۰/۵)
۲۲ سبک زندگی سالم (۰/۵) ۲۳ سلامت معنوی (۰/۵)

پاسخ تشریحی:

(۲۴) ۱- میکروب ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (هر مورد ۰/۲۵)
(۲۵) مدیریت هیجان / آرامش / شناخت خود (هر مورد ۰/۲۵)
(۲۶) این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، کاهش سطح LDL و همچنین کاهش تری گلیسیرید خون می شوند. (هر کدام ۰/۲۵)
(۲۷) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل فرد، بالأخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند، چرا که هورمون رشد در دوران و طول خواب آزاد می شود. (۰/۲۵)
(۲۸) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانیکه گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد، به این زمان دوران پنجره می گویند. (۱ نمره)
(۲۹) ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند. ویتامین های محلول در چربی می تواند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A، K، E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست، از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند. (۱/۵ نمره)
(۳۰) برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود. (۱ نمره)